



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ: МН
Денисова И.В.
Министр
Образования
и Науки
Республики Казахстан

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в детских общеобразовательных организациях

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

(завтрак)

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гарнир	№111-2006. Пермь	Макароны отварные	160	9,88	245	3,7	7,9	45,0	
	2 блюдо	№474-2004	Биточки куриные	105	81,28	201	17,0	16,0	9,0	
	напиток	№685-2004	Чай с сахаром	200	3,75	60	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	40	6,40	82	2,5	0,4	12,5	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	6,40	80	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День 2			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№162-2006 Пермь	Гуляш	90	25,98	116,0	1,3	0,0	27,6	
	2 блюдо	337-2004	Яйцо отварное	40	61,19	63	5,08	4,6	0,28	
	гарнир	№196-206, Пермь	Каша гречневая вязкая отварная	160	9,03	202	4,3	5,1	24,3	
	напиток	№639-2004	Компот из кураги	200	3,5	98	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	25	4,8	62	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Ржаной	20	3,2	50	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День				3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1 блюдо	№492-2004 Пермь	Плов по -домашнему	230	77,30	300	17,2	17,2	45,9		
	напиток		Сок фруктовый	200	24,00	138,0	0,5	0,0	34,0		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	20	3,2	52	2,5	0,4	25,0		
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,2	40	2,5	0,4	10,8		
	итого				107,70						

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№494-2004	Курица, запеченная с маслом	90	82,45	248	16,5	19,4	1,8	
	гарнир	№111-2006. Пермь	Макароны отварные	160	14,6	200	3,7	7,9	45,0	
			напиток	№685-2004	Чай с сахаром	200	4,25	60	0,7	0,0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	20	3,20	52	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,20	40	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День 5			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№451-2004	Эсэры мясные с яйцом	90	62,19	270	12,1	14,7	17,0	
	2 блюдо		Соус томатный	20,0	5,9	269	5,6	0,8	59,7	
	гарнир	№520-2004	Картофельное пюре	150	28,66	175	3,9	5,9	26,7	
	напиток	№685-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	4,55	66	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	20	3,20	40	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,20	35	2,5	0,4	10,8	
			итого		107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			6
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№24-2006 , Пермь	Стритсы куриные	90	67,58	185	12,4	11,1	15,5	
	2 блюдо		Мучное изделие промышленного производства(пряники, печенье)	25	8,75	116	0,9	7,6	11,1	
	гарнир	№203 - 2006. Пермь	рис припущенный с овощами	150	16,67	108,0	4,3	5,1	24,3	
	напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	7,5	70	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	20	3,2	62	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	4	40	2,5	0,4	10,8	
			итого		107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№405-2013, Пермь	Рыбный медальон под овощной шубкой	90,0	64,71	2,5	13,7	18,7	3,4	
	гарнир	№2004	Картофель запеченный в сметане с чесноком	150	27,44	176	3,9	5,9	26,7	
	напиток	№639-2004	Компот из изюма	200	6,75	98	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	30	4,8	62	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	4	40	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск	Паста «Карбонара» из птицы	220	67,75	220,0	14,1	14,4	0,6	
	2 блюдо		Мучное изделие промышленного производства(пряники, печенье)	25	8,75	112		7,6	11,1	
	напиток		Сок фруктовый	200	24	138,0	0,5	0,0	34,0	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	25	4	42	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Ржаной	20	3,2	30	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№492-2004 Пермь	Плов по- узбекски с мясом	230	73,4	300	14,5	14,4	45,6	
	2 блюдо		Мучное изделие промышленного производства (булочка)	50	17,5	225		15,1	22,3	
	гарнир									
	напиток	№639-	Компот из сухофруктов	200	8,8	80	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	25	4	42	2,5	0,4	25,9	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	4	40	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					

Школа	МАОУ Тоболовская СОШ				Отд./корп		День			10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1 блюдо	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск	Жаркое по-домашнему	230	87,29	325	17,4	20,5	44,0	
	2 блюдо	22-204 Пермь	Нарезка из свеклы с чесноком	50	7,51	81	0,00%	5,0	9,1	
	напиток	№685-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	4,9	70	0,7	0,0	23,9	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1 с	25	4	42	2,5	0,4	25,0	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	4	40	2,5	0,4	10,8	
	итого				107,70					